

YOGA INTEGRAL

“O Yoga Integral é uma combinação flexível de métodos específicos criada para desenvolver cada aspecto do indivíduo: físico, emocional, intelectual e espiritual. É um sistema científico que integra os vários ramos do yoga para realizar um desenvolvimento completo e harmonioso do indivíduo.”

Swami Satchidananda

Prática de Hatha Yoga com posturas físicas (ásanas), controle da respiração (pranayama), concentração mental.

O corpo torna-se mais flexível, mais relaxado, possibilita o aumento da vitalidade devolvendo ao corpo físico tonicidade, fortalecimento e resistência.

A prática regular do yoga possibilita a correção postural aliviando o corpo de tensões inapropriadas, a circulação de energia no corpo físico trazendo sensação de bem-estar, a oxigenação do cérebro traduzindo-se em maior concentração e lucidez.

Alexandra Santos (Instrutora de Yoga):

Frequência do curso de yoga segundo o método de Iyengar;

Curso de Integral Yoga de Sri Swami Satchidananda;

Prática de Ashtanga Yoga de acordo com o método de Sri K. Pattabhi Jois;

Presença em seminários para aperfeiçoamento.